CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Nombre de canaux : 2 indépendants
Nombre d'électrodes simultanées : 2, 4, 6 ou 8
Forme de courant : rectangulaire compensé
Puissance maximale : 80 mA pour 800 Ohms
Largeur d'impulsion maximale : 300 µs
Fréquences : 3 à 80 Hz
Nombre de programmes : 20
Durée du programme réglable : 15, 20, 30, 40, 60 min
Coupure automatique en circuit ouvert
Mise hors tension automatique
Alimentation : 2 piles de 1.5 V
Dimensions : 94 x 65 x 30 mm
Poids : 91 g sans accessoire
Conforme à la directive médicale 93/42 CEE
CE 0197
GARANTI 2 ANS

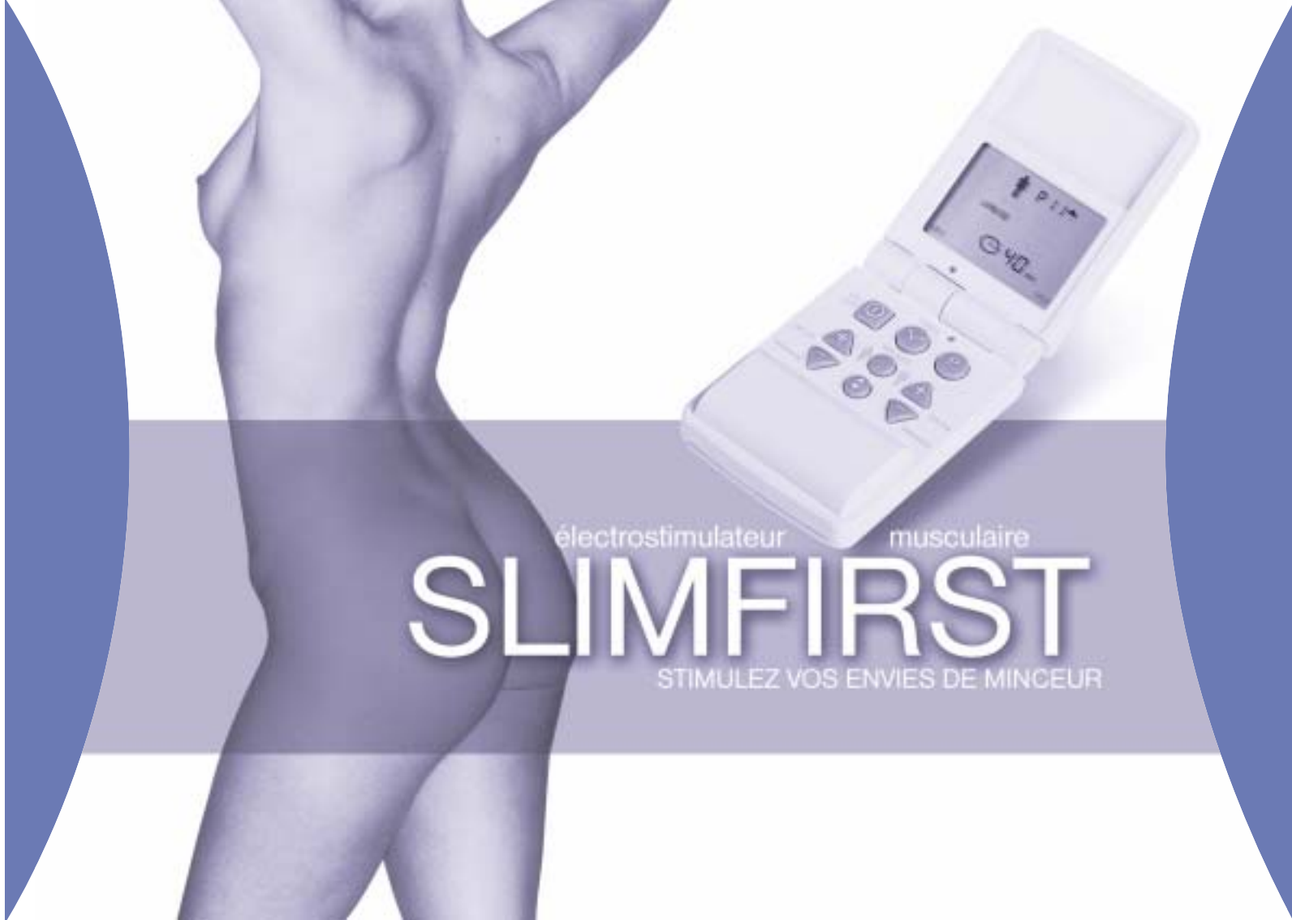
Signification des symboles

⚠ Attention lire le manuel d'utilisation
Classification type BF
CE conforme à la directive
sur les appareils médicaux 93/42/CEE

Saint-Cloud International
Parc d'activité Polaris
BP 57 - 85110 CHANTONNAY FRANCE
Tél 02 51 46 83 83 – Fax 02 51 46 84 85

Fabriqué pour Saint-Cloud par Fuji Dynamics© 2001
Saint-Cloud, leader français d'éléctrostimulateurs de norme médicale.

DDB Atlantique P21837 SLIM-V3-001



électrostimulateur musculaire

SLIMFIRST

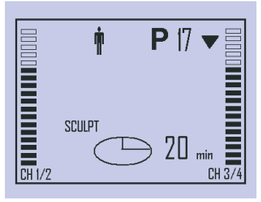
STIMULEZ VOS ENVIES DE MINCEUR

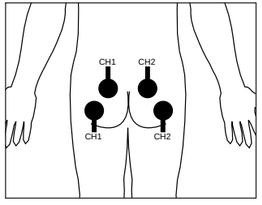
SOMMAIRE

Introduction	P3
Descriptif	P4
Précautions à lire absolument	P5
Pour bien utiliser le SlimFirst	P6
Guide de démarrage rapide	P7
Questions / réponses	P8 /9
Programmes féminins	P10 /11/12
Programmes masculins	P13/14/15
Caractéristiques	P16

Vous découvrez le stimulateur SLIMFIRST, nous vous félicitons d'avoir fait le choix de la qualité.

Nous vous conseillons de lire attentivement toutes les rubriques de ce manuel avant la première utilisation.

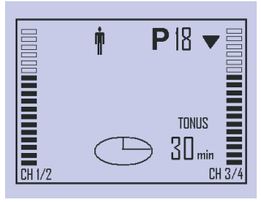


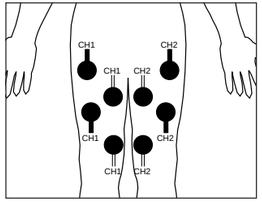


4 électrodes avec les deux câbles simples.
(connection sur CH1 et CH2)

P17 Sculpt fessiers

Ce programme a pour objectif une prise de volume des muscles fessiers pour mieux dessiner le galbe de la fesse. L'intensité doit être maximale pour produire des contractions musculaires puissantes.

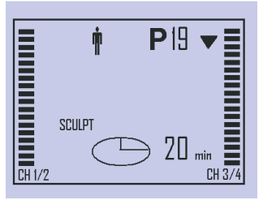


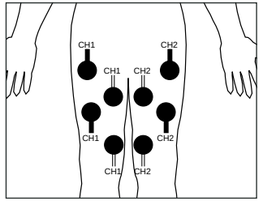


8 électrodes avec les deux câbles doubles.
(connection sur CH1 et CH2)

P18 Tonus cuisses

Ce programme a pour objectif de tonifier les muscles des cuisses. Il procure une bonne préparation aux sports saisonniers comme le ski, le vélo, le tennis.. L'intensité doit être suffisante pour produire de franches contractions musculaires tout en restant confortables.

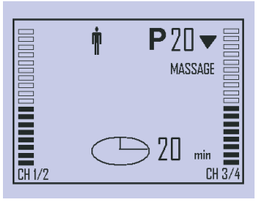


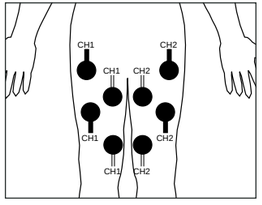


8 électrodes avec les deux câbles doubles.
(connection sur CH1 et CH2)

P19 Sculpt cuisses

Ce programme vise au renforcement des muscles quadriceps, avec prise de masse et gain de force. Il peut être utilisé dans le cadre d'une préparation sportive. L'intensité doit être maximale pour produire des contractions musculaires puissantes.

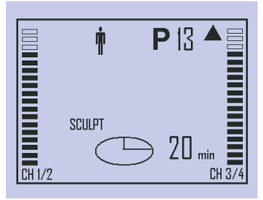


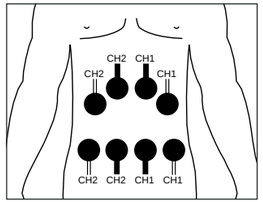


8 électrodes avec les deux câbles doubles.
(connection sur CH1 et CH2)

P20 Massage

Le programme massage se traduit par des vibrations musculaires qui produisent un effet de massage profond et relaxant. Il est conseillé après un effort physique comme le vélo ou la course. L'intensité doit être modérée, suffisante pour produire une légère contraction musculaire visible et confortable.

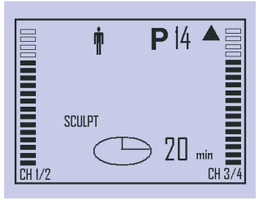


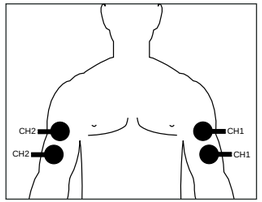


8 électrodes avec les deux câbles doubles.
(connection sur CH1 et CH2)

P13 Sculpt abdos

Le programme Sculpt, plus proche du body building est conseillé après avoir réalisé le programme P12 pendant 6 à 8 semaines. L'intensité doit être maximale pour produire des contractions musculaires puissantes.

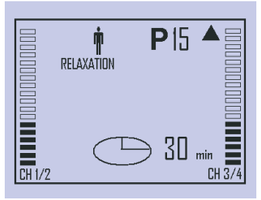


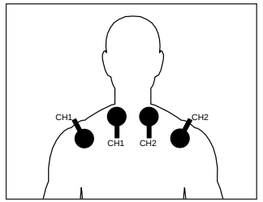


4 électrodes avec les deux câbles simples.
(connection sur CH1 et CH2)

P14 Sculpt bras/épaules

Ce programme vise à donner du volume aux muscles des bras (biceps et triceps), la force doit également progresser grâce à la prise de masse musculaire. L'intensité doit être maximale pour produire des contractions musculaires puissantes.

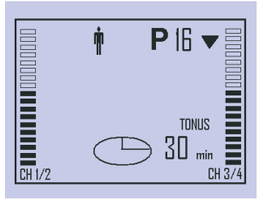


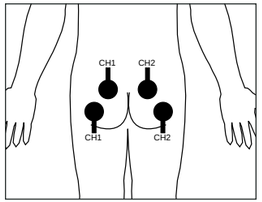


4 électrodes avec les deux câbles simples.
(connection sur CH1 et CH2)

P15 Relaxation nuque/épaules

Les muscles de la nuque et des épaules sont le siège de toutes les tensions. Ce programme produit un réel relâchement des muscles sollicités. L'intensité doit être modérée, juste suffisante pour produire une légère vibration musculaire visible et confortable.





4 électrodes avec les deux câbles simples.
(connection sur CH1 et CH2)

P16 Tonus fessiers

Le programme tonus vise à rendre la tonicité aux muscles fessiers trop souvent inactifs pour ceux qui ne pratiquent pas régulièrement jogging ou vélo. L'intensité doit être suffisante pour produire de franches contractions musculaires tout en restant confortables.

Comment agit SLIMFIRST ?

SLIMFIRST est un électrostimulateur musculaire, il agit en produisant de très faibles courants électriques inoffensifs qui reproduisent les impulsions nerveuses naturellement véhiculées dans le corps. Les muscles se contractent sans effort apparent et sans essoufflement. En ajustant l'intensité de la stimulation on commande des contractions musculaires plus ou moins fortes. Cette méthode est bien connue des médecins, des kinésithérapeutes et des sportifs.

Le stimulateur SLIMFIRST

Conforme à la directive Européenne 93/42 CEE concernant les dispositifs médicaux, le SLIMFIRST vous apporte la garantie et la sécurité d'un appareil certifié.

Il a été conçu pour une utilisation simple et rapide. Bénéficiant d'un écran digital il permet une sélection facile de la séance.

SLIMFIRST propose 20 programmes adaptés à la femme, à l'homme, spécifiques pour chaque partie du corps.

Nous vous recommandons une utilisation quotidienne pendant 5 à 8 semaines puis régulière 3 fois par semaine tout au long de l'année, associée à une pratique sportive et au respect d'une hygiène de vie pour espérer une silhouette plus fine et des muscles plus toniques.

DESCRIPTIF

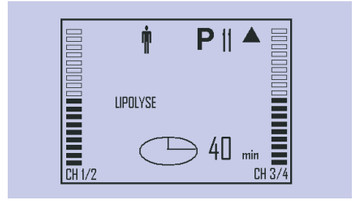
LE SLIMFIRST COMPREND :

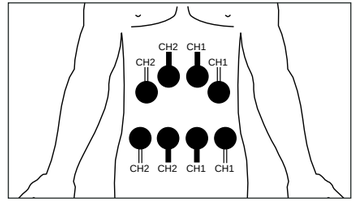
- Le stimulateur SLIMFIRST à 20 programmes
- 2 piles 1.5 V
- 2 câbles à 2 électrodes chacun
- 2 câbles à 4 électrodes chacun
- 8 électrodes autocollantes réutilisables
- 1 notice d'utilisation
- 1 bon de garantie à retourner absolument
- 1 mallette

PROGRAMMES MASCULINS

Les programmes masculins proposés constituent de réelles séances de musculation. Il est bien sûr conseillé de les utiliser en complément d'une activité sportive régulière et d'une hygiène alimentaire. Vous constaterez que chaque programme procure une sensation différente.
Pour chaque programme une intensité utile est conseillée, elle peut être très variable d'un sujet à l'autre.

P11	Lipolyse ventre
P12	Tonus abdos
P13	Sculpt abdos
P14	Sculpt bras/épaules
P15	Relaxation nuque
P16	Tonus fessiers
P17	Sculpt fessiers
P18	Tonus cuisses
P19	Sculpt cuisses
P20	Massage

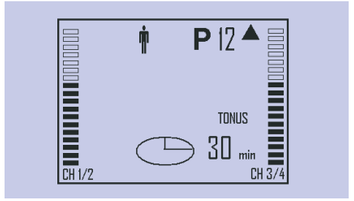


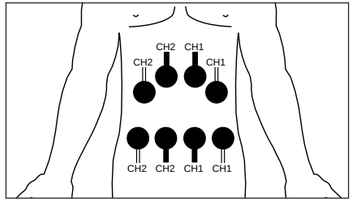


8 électrodes avec les deux câbles doubles.
(connection sur CH1 et CH2)

P11 Lipolyse ventre

Largement utilisée par les professionnels de l'esthétique, l'électrolipolyse aurait pour objectif de favoriser la transformation des mauvaises graisses localisées au niveau de la ceinture abdominale. Pour être efficace il est conseillé de l'utiliser avant ou pendant une séance de jogging, de vélo ou de step. L'intensité doit être modérée, juste suffisante pour produire une légère vibration musculaire visible et confortable.

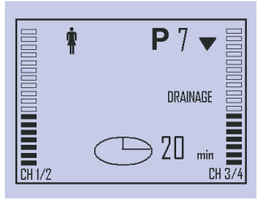


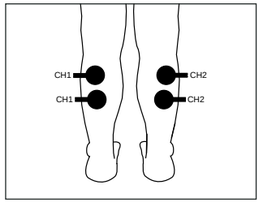


8 électrodes avec les deux câbles doubles.
(connection sur CH1 et CH2)

P12 Tonus abdos

Ce programme a pour objectif de renforcer la sangle abdominale pour mieux dessiner la musculature. L'intensité doit être suffisante pour produire de franches contractions musculaires tout en restant confortables.

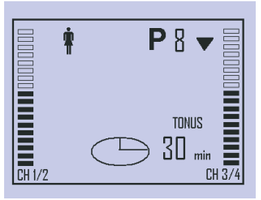


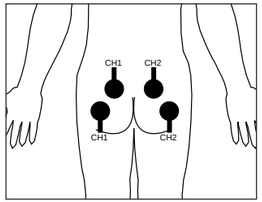


4 électrodes avec les deux câbles simples.
(connection sur CH1 et CH2)

P7 Drainage jambes

Le programme drainage appliqué sur les mollets a pour objectif de favoriser la circulation sanguine pour améliorer l'aspect de la peau et éviter les sensations de jambes lourdes. L'intensité doit être modérée, suffisante pour produire une légère contraction musculaire visible et confortable.

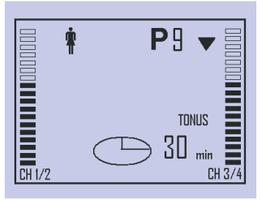


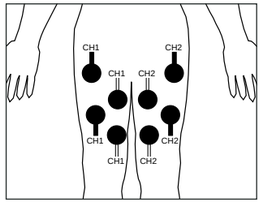


4 électrodes avec les deux câbles simples.
(connection sur CH1 et CH2)

P8 Tonus fessiers

Ce programme participe au renforcement musculaire pour donner plus de galbe aux muscles fessiers. L'intensité doit être suffisante pour produire de franches contractions musculaires tout en restant confortables.

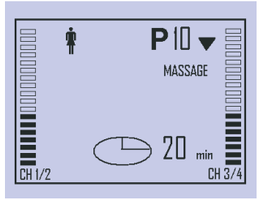


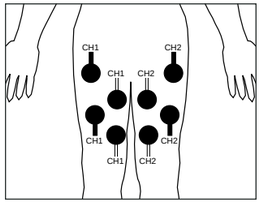


8 électrodes avec les deux câbles doubles.
(connection sur CH1 et CH2)

P9 Tonus cuisses

Ce programme a pour objectif de tonifier les muscles des cuisses. L'intensité doit être suffisante pour produire de franches contractions musculaires tout en restant confortables.





8 électrodes avec les deux câbles doubles.
(connection sur CH1 et CH2)

P10 Massages jambes

Le programme massage se traduit par des vibrations musculaires qui produisent un effet de massage profond et relaxant. L'intensité doit être modérée, suffisante pour produire une légère contraction musculaire visible et confortable.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Le SLIMFIRST ne doit pas être utilisé dans un cadre autre que celui défini par cette brochure.

Le SLIMFIRST ne doit pas être utilisé en conduisant un véhicule ou une machine, dans l'eau ou sous la douche.

Le SLIMFIRST ne doit pas être utilisé par une personne branchée à un équipement chirurgical de haute fréquence, ou à proximité d'un appareil à ondes courtes.

Le SLIMFIRST ne doit pas être utilisé par les personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque, les femmes enceintes, les personnes souffrant d'épilepsie, de lésions cancéreuses.

Le SLIMFIRST doit être tenu hors de portée des enfants.

Le SLIMFIRST ne doit pas être utilisé suite à une fracture, entorse, ou opération chirurgicale sans l'avis d'un médecin.

Les électrodes ne doivent pas être posées sur le cou, les yeux, la bouche, les organes génitaux.

Les électrodes ne doivent pas être posées de part et d'autre du thorax par risque de provoquer des troubles du rythme cardiaque.

Effets indésirables

Des cas d'irritations cutanées peuvent se produire en cas d'utilisation prolongée.

Des courbatures peuvent être ressenties après utilisation, elles sont le signe d'un travail musculaire intense.

Contactez-nous

En cas de dysfonctionnement ou de doute sur l'utilisation du SLIMFIRST, contactez un distributeur agréé ou appelez le 02 51 46 83 83 en France.

POUR BIEN UTILISER LE SLIMFIRST

Connecter les câbles aux électrodes

Pour stimuler un seul muscle : utiliser le câble simple à deux électrodes sur le canal 1.

Pour stimuler deux muscles simultanément : utiliser les deux câbles simples à deux électrodes sur les canaux 1 et 2.

Pour stimuler 4 muscles simultanément : utiliser les deux câbles doubles à quatre électrodes sur les canaux 1 et 2 (notés CH1 et CH2 sur l'appareil).

En utilisant les câbles doubles sur les connections CH1 et CH2 (canal 1 et canal 2), les canaux se trouvent dédoublés. L'intensité lue sur l'écran est également répartie sur les 4 électrodes de chaque canal.

Oter les protections des électrodes

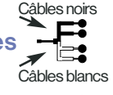
Après chaque utilisation, les électrodes doivent être replacées sur leur film transparent pour garantir leur longévité.

Coller les électrodes sur la peau

Respectez les indications de positionnement des électrodes indiquées pages 10 à 15.

La peau doit être propre, sans crème ni huile cosmétique.

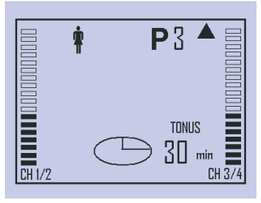
Câble double à 4 électrodes

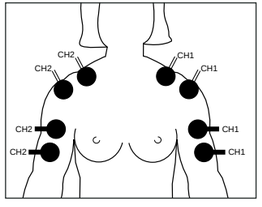


⚠ Le câble double ne doit jamais être utilisé avec seulement deux électrodes.

Câble simple à 2 électrodes

⚠ Les fiches rouges et noires sont indifférentes et peuvent être connectées à n'importe quelle électrode sur le muscle.

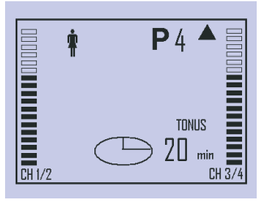


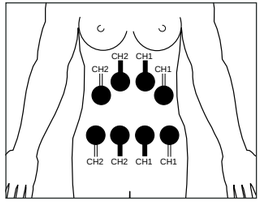


8 électrodes avec les deux câbles doubles.
(connection sur CH1 et CH2)

P3 Tonus bras/épaules

Ce programme a pour objectif de tonifier les muscles des bras et des épaules pour les rendre plus fermes et améliorer leur condition. L'intensité doit être suffisante pour produire de franches contractions musculaires tout en restant confortables.

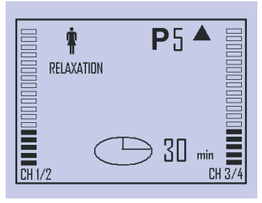


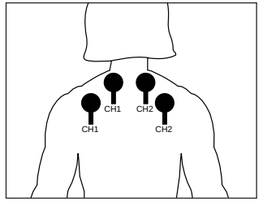


8 électrodes avec les deux câbles doubles.
(connection sur CH1 et CH2)

P4 Tonus abdominaux

Ce programme vise à renforcer la sangle abdominale pour obtenir un ventre plus plat et prévenir son relâchement, source de nombreux maux de dos. L'intensité doit être suffisante pour produire de franches contractions musculaires tout en restant confortables.

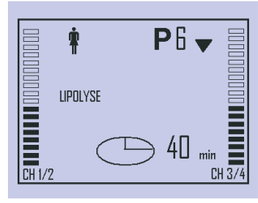


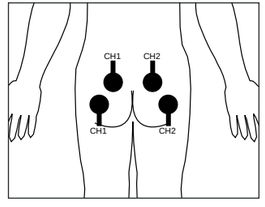


4 électrodes avec les deux câbles simples.
(connection sur CH1 et CH2)

P5 Relaxation nuque/épaules

Les muscles de la nuque et des épaules sont le siège de toutes les tensions. Ce programme produit un réel relâchement des muscles sollicités. L'intensité doit être modérée, juste suffisante pour produire une légère vibration musculaire visible et confortable.





4 électrodes avec les deux câbles simples.
(connection sur CH1 et CH2)

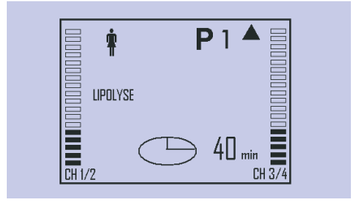
P6 Lipolyse jambes/fesses

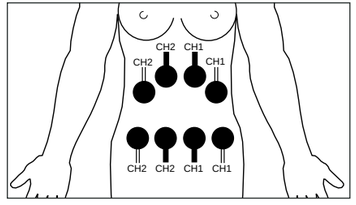
Largement utilisée par les professionnels de l'esthétique, l'électrolipolyse aurait pour objectif de favoriser la transformation des mauvaises graisses localisées au niveau des hanches et des fesses. Pour être efficace il est conseillé de l'utiliser avant ou pendant une séance de jogging, de vélo ou de step. L'intensité doit être modérée, juste suffisante pour produire une légère vibration musculaire visible et confortable.

PROGRAMMES FÉMININS

Ils ont été conçus à partir de l'expérience des professionnels de la forme et de la beauté. Vous constaterez que chaque programme procure une sensation différente. En effet les paramètres de stimulation sont spécifiques et adaptés à chaque objectif. Pour chaque programme une intensité utile est conseillée, elle peut être très variable d'un sujet à l'autre.

P1	Lipolyse ventre
P2	Tonus poitrine
P3	Tonus bras épaules
P4	Tonus abdominaux
P5	Relaxation nuque
P6	Lipolyse fesses et jambes
P7	Drainage jambes
P8	Tonus fesses
P9	Tonus cuisses
P10	Massage jambes

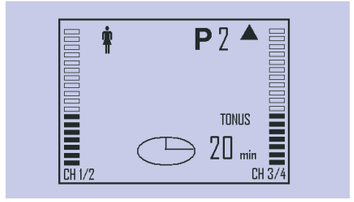


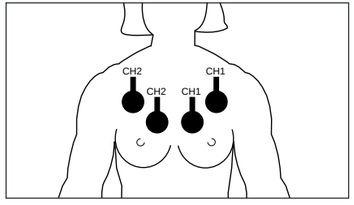


8 électrodes avec les deux câbles doubles.
(connection sur CH1 et CH2)

P1 Lipolyse ventre

Largement utilisé par les professionnels de l'esthétique, l'électrolipolyse aurait pour objectif de favoriser la transformation des mauvaises graisses localisées au niveau de la ceinture abdominale. Pour être efficace il est conseillé de l'utiliser avant ou pendant une séance de jogging, de vélo ou de step. L'intensité doit être modérée, juste suffisante pour produire une légère vibration musculaire visible et confortable.





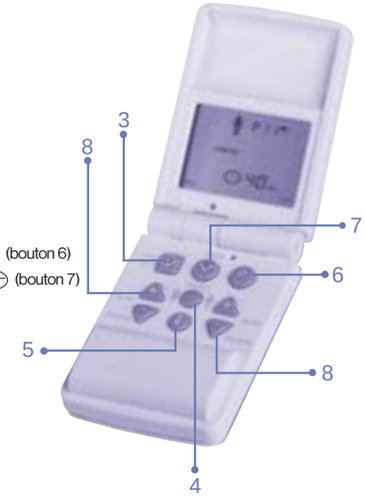
4 électrodes avec les deux câbles simples.
(connection sur CH1 et CH2)

P2 Tonus poitrine

Ce programme vise à donner du volume aux muscles pectoraux.
L'intensité doit être suffisante pour produire de franches contractions musculaires tout en restant confortables.

GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE

1. Introduire les deux piles 1.5 V dans le logement prévu à cet effet au dos de l'appareil (faire glisser le clip de ceinture dans le sens de la flèche pour accéder au logement des piles) en respectant le sens d'introduction (pôles + et - indiqués). Remettre le clip de ceinture en place.
2. Raccorder les câbles à l'appareil et aux électrodes positionnées sur les muscles que vous souhaitez stimuler.
3. Mettre l'appareil sous tension. ⏻ (bouton 3)
4. Sélectionner le profil de l'utilisateur femme ou homme. (bouton 4)
5. Sélectionner la partie du corps, haut ▲ (bras, épaules, tronc) ou bas ▼ (fesses, cuisses, jambes). (bouton 5)
6. Sélectionner le programme souhaité (le n° et le nom du programme apparaissent à l'écran, voir descriptif des programmes). Ⓟ (bouton 6)
7. Ajuster la durée (timer de la séance réglable de 15 à 60 minutes) si vous souhaitez modifier la durée pré-définie conseillée. (bouton 7)
8. Ajuster l'intensité de la stimulation par pressions successives sur les boutons + et - de chaque canal (reportez-vous au guide de programmes pages 10 à 15 pour connaitre le niveau d'intensité conseillé). ▲▽ (bouton 8)



L'appareil décompte automatiquement et affiche le temps de la séance sur l'écran.
Le programme s'arrête et l'appareil se met automatiquement hors tension à la fin de la séance.

Messages d'erreur

En cas de mauvais branchement du câble ou de dysfonctionnement, l'intensité est automatiquement remise à 0, le symbole CH1/2 ou CH3/4 clignote à l'écran.

Remplacement des piles

Le signal LOW BATT (batterie faible) apparaît à l'écran lorsque les piles doivent être remplacées.

Entretien

Le SLIMFIRST ne doit pas être mouillé, il doit être nettoyé à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'eau savonneuse. Ne pas utiliser d'alcool, de solvants ou de détergents. Toute réparation doit être réalisée par le service après vente de la marque.

QUESTIONS/RÉPONSES

● Peux-t'on stimuler tous les muscles, notamment ceux du visage ?

Seuls les muscles indiqués sont facilement stimulables. Les programmes d'esthétique pour le visage sont réservés aux professionnels.

● Puis-je utiliser le SLIMFIRST sur les abdominaux alors que je possède un stérilet ?

Sans aucun problème, le SLIMFIRST répondant aux directives médicales, produit un courant que l'on dit compensé, compatible avec le port d'un stérilet ou de toute forme de prothèse (à condition de ne pas coller les électrodes sur la prothèse).

● Puis-je utiliser le SLIMFIRST après une grossesse ?

Bien sûr, en démarrant 6 à 8 semaines après l'accouchement et après en avoir parlé à votre médecin, le SLIMFIRST vous aidera à retrouver une sangle abdominale tonique.

● L'électrostimulation est-elle vraiment efficace ?

Les médecins et les kinésithérapeutes l'utilisent très souvent pour conditionner les muscles et traiter la douleur. Ce n'est pas une méthode miracle, mais associée à une activité sportive et à une bonne hygiène de vie, elle participe à l'entretien de la forme et à la conservation d'une musculature tonique.

● Au bout de combien de temps peut-on atteindre des résultats ?

Il est nécessaire de pratiquer des séances quotidiennes pendant huit semaines pour observer une meilleure tonification musculaire. Le respect d'une hygiène de vie et d'une alimentation équilibrée sont indispensables.

● Je ressens des courbatures importantes le lendemain d'une séance est-ce normal ?

Bien sûr, c'est la preuve que le muscle a réalisé un réel travail comme après une séance de sport intensive.
Ces courbatures disparaissent avec l'entrainement.

● SLIMFIRST peut-il être utilisé après une séance de sport ?

Oui, les programmes de drainage et massage sont conseillés dans ce cas.

● Comment savoir régler l'intensité ?

La bonne intensité varie considérablement pour chaque muscle, et d'un individu à l'autre. Suivez les conseils prodigués pour chaque programme.

● Comment savoir à quel moment changer mes électrodes ?

Lorsque les électrodes ne collent plus, ou que le courant devient "piquant" c'est qu'il est temps de changer ses électrodes.
Les électrodes CEFAR permettent une utilisation prolongée.

● Quelle est la durée de vie des piles ?

Elle est de plusieurs séances, variable en fonction du programme utilisé et de l'intensité délivrée. Retenez que des piles jetables de bonne qualité procurent une meilleure autonomie.

● Je ressens une sensation de fourmillement inconfortable que dois-je faire ?

Il suffit de déplacer les électrodes de quelques centimètres pour faire disparaître cette sensation.

● La peau est rouge sous les électrodes après la séance, est-ce normal ?

La stimulation provoque une augmentation locale de la circulation sanguine pouvant se manifester par une légère rougeur qui doit disparaître en quelques minutes. Si la rougeur persiste, il s'agit probablement d'une réaction allergique, il est préférable de consulter un médecin.

● Je ressens une douleur quand je stimule les abdominaux, est-ce normal ?

Il s'agit d'un mauvais placement des électrodes, il suffit de les déplacer un peu plus bas pour supprimer cette désagréable sensation.

● L'intensité est poussée à son maximum et la contraction musculaire n'est pas assez forte que puis-je faire ?

Si vous utilisez les câbles doubles à 4 électrodes, l'intensité est deux fois moins forte qu'avec les câbles simples, il vous suffit de changer de câble pour multiplier par deux la puissance de la stimulation.